
	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 7 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-7 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, przy jednoczesnym zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi,

- należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie,
- należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu,
- należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodycze, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,
- źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 7 do OD/1.1-1/2024	
	FD-7 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3


Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.


Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	
<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, • pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okrasy, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 7 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-7 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Warzywa i przetwory warzywne	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
Ziemniaki, Bataty	
<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
Owoce i przetwory owocowe	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone
Nasiona roślin strączkowych	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus 	<ul style="list-style-type: none"> nasiona roślin strączkowych wysoko przetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli
Nasiona, pestki, orzechy	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych)
Mięso i przetwory mięsne	
<ul style="list-style-type: none"> chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone, mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone, ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, przetworzone konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	
<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 7 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-7 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Mleko i produkty mleczne	
<ul style="list-style-type: none"> mleko i przetwory mleczne chude, przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka
Tłuszcze	
<ul style="list-style-type: none"> miękką margaryna, margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> masło, majonez, tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	
<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biskoptyowe niskosłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ciastka, torty, inne ciasta niż dozwolone, chałwa, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, wyroby czekoladopodobne
Napoje	
<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka , kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), napoje wysoko słodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
Przyprawy	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy 	<ul style="list-style-type: none"> kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny